

## Lutar contra o excesso de peso

Podem ser várias as anomalias que levam o organismo a acumular gordura em excesso; por isso, é ao médico que compete o tratamento depois de ter diagnosticado a causa da obesidade.

É muito importante salientar que a diabetes se relaciona estreitamente com o excesso de gordura e que esta é muitas vezes o primeiro sinal da mesma doença entre pessoas predispostas à diabetes, muito antes ~~ainda~~ do açúcar subir no sangue ou de aparecer na urina.

O excesso de peso é quase sempre muito molesto; predispõe para doenças graves e mortíferas, nomeadamente da circulação. Por isso, interessa alertar as pessoas para que não se disculpem permitindo que o seu peso se situe acima do que deve ser. Gordura nem é formosura nem fortaleza.

Seja qual for a causa da obesidade, esta não se manifesta com comida a mais em relação à necessidade ou com a repetição de certos erros alimentares.

Para evitar que o peso aumente é preciso:

1. Evitar alimentos com muitas calorias e que não nutrem: caso do açúcar e das bebidas alcoólicas. Refrigerantes, bebidas adoçadas como café, chá ou refrescos, bolo, guloseimas e sobremesas doces, por um lado, e bebidas

alcoólicas, sejam cerveja ou água-pé, vinhos, ou aguardentes e outras bebidas fortes, por outro lado, são grandes inimigos do peso <sup>correcto</sup>. É necessário, por esta razão e por outras, usar açúcar só de vez em quando e por excepção e restringir a sério o consumo de álcool seja sob que forma for.

2. Evitar o excesso de gorduras. Usá-las apenas em quantidades muito pequenas para temperar no prato ou para cozinhar. Uma colher-de-chá de azeite ou óleo por prato de sopa ou por dose de cozinhado e uma colher-de-chá para temperar um prato de cozido chegam para a maior parte das pessoas adultas que realizam trabalho moderado ou tenham vida sedentária. Quem desenvolve grande actividade física na sua profissão ou pratique regularmente desporto precisa de quantidades maiores tal como os adolescentes e as crianças maiores.

Margarinas mesmo de regime, cremes para pão, pão, leite gordo, queijos gordos, salchichas, enchidos, carnes gordas, pastas de carne e peles e gorduras de carnes e peixes são sempre de evitar pelas pessoas em pouco actividade física. É até de eliminar por completo por quem tem tendência para engordar.

Nada, mesmo nada, de cozinhados que gastam muita gordura ao serem confeccionados como é o caso de fritos, assados no forno com gorduras, refogados e molhos gordos como, por exemplo, maionese. Preferir cozidos, grelhados, assados na chapa ou cozinhados em tacho,

preparados com tudo em um eslogo com água e com muita pouca gordura; quando se cozinharem em tacho (guisados, jardineiras, calderadas), além de quase não pôr gordura, ter cuidado em limpar previamente de pulso e gorduras as carnes e peixes que vão ser cozinhados.

3. Nunca estar mais do que 3 hrs e meia sem comer ou, melhor, comer à intervalos certos que impeçam sentir-se fome ou fraqueza de cabeça ou de corpo. Comer só 2 ou 3 vezes por dia favorece a obesidade.

4. Comer de todos os alimentos variadamente e nas proporções sugeridas pela Roda dos Alimentos mas pouco, em quantidade suficiente para dar forças e tirar a fome mas nunca o ponto de se sentir cheio, ~~enfiado~~ <sup>enfartado</sup>. A balança indicará se se está a comer a justo ou, pelo contrário, se o peso está a aumentar ou a diminuir.

5. Usar pouquíssimo sal ou nenhum. O sal não engorda mas faz reter água e por isso é responsável pela celulite que tanto aflige as mulheres. E sabe-se que é um veneno com responsabilidade na hipertensão, enxaqueca e cancro de estômago.

Não pôr mais do que 2 gramas de sal em cada quilo de comida que se prepare, usar pão sem sal e manteiga sem sal e rejeitar produtos salgados. De início custa mas, depois, a comida até sabe melhor.

6. Beber muita água sem gás ou 'cháis' frios das refeições e sem açúcar ou mel; o mel engorda tanto como

o açúcar. A água e as infusões não têm calorias e, por isso, não engordam; fazem bem aos rins, à pele e ao organismo em geral e evitam certas doenças que afligem quem emagrece. A sede ou pouco sede e julga que assim não engorda.

7. Levar uma vida fisicamente activa: caminhar todos os dias um quilómetro, subir e descer escadas, correr, praticar desporto, nadar; ou actividades muito boas. O trabalho de casa é maçado e causativo mas gasta poucas calorias. Vida parada e sedentarismo favorecem a obesidade e são maus para articulações, coração, circulação e aparelho digestivo.

A gordura já acumulada só desaparece convenientemente com actividades físicas; dieta não basta.

Tudo o que dissemos refere-se ao modo de comer para não engordar ou para perder alguns quilos que estão a mais. Uma dieta para tratar obesidade é outra coisa: cumprir-se durante o tempo necessário para o peso descer para o normal ou quase; no entanto, para não voltar a engordar, é necessário não repetir os mesmos erros de antes, que dizer, é preciso que em casa já todos tenham adoptado uma forma saudável de comer e que a própria pessoa compreenda que, de futuro, tem que ser mais activa e ter um alimentação na quantidade justa e nas proporções indicadas no Roteiro dos Alimentos.

Sabe comer e sabe viver